



Qui ed Ora

ESSERE PRESENZA ACADEMY

Programma formativo 2026–2027

Meditazione · Sound Healing · Counseling · Arti Olistiche
Integrate

Incontro di orientamento per i nuovi iscritti



La presenza è il vero strumento

La formazione integra pratica contemplativa, corpo, relazione e suono in un unico cammino esperienziale e professionale.

L'obiettivo non è accumulare tecniche: è maturare una qualità interiore stabile, capace di orientare la pratica personale e il modo di accompagnare gli altri.

450

ore complessive

9 moduli

2 ritiri

tirocinio continuo

Il percorso vive dentro e fuori dai weekend

01

FORMAZIONE

9 weekend teorico-esperienziali, con pratica guidata, studio e integrazione.

02

RITIRI

Due esperienze residenziali per stabilizzare e integrare ciò che è stato appreso.

03

PRATICA CONTINUA

Meditazione, yoga, sound healing e focus group durante tutto l'anno.

04

TIROCINIO

Osservazione, partecipazione e progressivo avvicinamento alla conduzione reale.

La continuità trasforma i contenuti in esperienza vissuta.

Tre livelli, una progressione coerente



Ogni livello prepara il successivo: la conduzione nasce dalla pratica personale.

Il calendario accompagna un intero anno di pratica

26-27 SET

**M1 ·
Mindfulness**

7-8 NOV

M2 · Ascolto

12-13 DIC

**M3 ·
Embodiment**

8-10 GEN

Ritiro · Silenzio

27-28 FEB

**M4 ·
Suonoterapia**

20-21 MAR

M5 · Tamburo

3-4 APR

M6 · Gong

8-9 MAG

M7 · Voce

4-6 GIU

Ritiro · Amore

3-4 LUG

M8 · Massaggio

3-4 SET

M9 · Conduzione

Weekend formativi: 09:30–18:00 · Ritiri: da venerdì a domenica

Modulo 1 · Fondamenti di Mindfulness e Presenza

26–27 settembre 2026

Simone Gatto

Entrare nell'esperienza diretta, riconoscendo automatismi e reattività.

- Meditazione seduta e camminata
- Sensazioni corporee e respiro
- Gestione della reattività mentale
- Identità sensoriale
- Presenza nella vita quotidiana



Modulo 2 · Ascolto Profondo e Relazione d'Aiuto



7-8 novembre 2026

Simone Gatto · Sara Bramato

Creare uno spazio di relazione autentica senza interpretare o correggere l'altro.

- Ascolto empatico e non giudicante
- Presenza nella relazione
- Basi del counseling olistico
- Comunicazione consapevole
- Proiezioni emotive

Modulo 3 · Embodiment e Intelligenza Somatica

12–13 dicembre 2026

Simone Gatto · Sara Bramato

Usare il corpo come strumento di percezione, regolazione e orientamento.

- Consapevolezza corporea
- Sistema nervoso e regolazione
- Emozioni e sensazioni fisiche
- Intuizione somatica
- Presenza nel movimento



Ritiro I · Il Silenzio che Ascolta

8–10 gennaio 2027

Con Simone Gatto · location da definire

Dal fare pratica all'essere nella pratica

- Meditazione seduta e camminata
- Consapevolezza corporea
- Ascolto in natura
- Silenzio guidato
- Integrazione dei fondamenti



Modulo 4 · Suonoterapia, Radiestesia e Medicina Vibrazionale



27–28 febbraio 2027

Simone Gatto

Esplorare il suono come esperienza trasformativa e strumento di ascolto sottile.

- Risonanza e frequenza
- Effetti vibrazionali sul corpo
- Meditazione sonora e strumenti armonici
- Sensibilità energetica e uso del pendolo
- Integrazione tra meditazione e suono

Modulo 5 · Sciamanesimo e Suono Ancestrale del Tamburo

20–21 marzo 2027

Flavia Santillo

Riscoprire ritmo e vibrazione come vie di radicamento e presenza condivisa.

- Ritmo e centratura
- Stati meditativi e suono ripetitivo
- Battito, respiro e sistema nervoso
- Tamburo nei contesti di gruppo
- Tradizione ancestrale e sound healing



Modulo 6 · Gong e Bagno Sonoro



3–4 aprile 2027

Simone Gatto

Imparare a usare gong, campane tibetane e altri strumenti per costruire e condurre un'esperienza sonora completa.

- Uso del gong e strumenti vibrazionali
- Struttura di una sessione sonora
- Conduzione dei gruppi
- Ascolto e intenzione nel suono
- Gestione dello spazio energetico

Modulo 7 · Voce, Mantra e Vibrazione

8-9 maggio 2027

Tea Baldini Anastasio · Elena Girola

Riconoscere la voce come primo strumento vibrazionale di centratura.

- Respiro e vibrazione
- Uso terapeutico della voce
- Mantra e ripetizione consapevole
- Stati meditativi attraverso il suono



Ritiro II · La Vibrazione dell'Amore

4-6 giugno 2027

Con Simone Gatto · location da definire

**Lasciare che il suono venga accolto e donato
dalla presenza**

- Meditazioni sonore profonde
- Gong e strumenti armonici
- Voce e vibrazione
- Massaggio sonoro e ascolto corporeo
- Integrazione tra suono e silenzio



Modulo 8 · Massaggio Sonoro e Suonopuntura



3-4 luglio 2027

Simone Gatto

Applicare campane tibetane e vibrazione sonora direttamente sul corpo in una sessione individuale.

- Campane tibetane sul corpo
- Punti vibrazionali
- Rilassamento profondo
- Struttura della sessione individuale

Modulo 9 · Arti Olistiche Integrate e Conduzione

3-4 settembre 2027

Simone Gatto · Sara Bramato

Integrare movimento, espressione, suono e meditazione in una conduzione personale.

- Arti terapie integrate
- Espressione emotiva consapevole
- Conduzione dei gruppi
- Etica professionale
- Creazione di esperienze complete



La formazione diventa competenza attraverso il tirocinio

DOVE

In presenza al centro e online nelle pratiche trasmesse in diretta.

COSA SI VIVE

- Meditazioni e yoga
- Bagni sonori
- Arti olistiche integrate

Il passaggio chiave

**Osservare → partecipare →
condurre**

La pratica reale sviluppa continuità, sensibilità relazionale e familiarità con la conduzione di individui e gruppi.

Come partecipare con continuità

WEEKEND

In presenza a Nardò oppure online in diretta, con registrazioni disponibili.

RITIRI

Esclusivamente in presenza: sono passaggi esperienziali fondamentali.

FUORI SEDE

Possibilità di soggiorno presso Casetta Flora B&B, su prenotazione anticipata.

Sede dei moduli: Qui ed Ora · Via Ardigò 1, Nardò (LE)

Orario weekend: 09:30–18:00

Il traguardo professionale

Essere Presenza®

Holistic Meditation & Sound Healing Facilitator

- Conduzione della meditazione mindfulness
- Sound healing e bagno sonoro
- Pratiche olistiche integrate
- Accompagnamento individuale e di gruppo



An initiative of the European Commission

Formazione accreditata SIAF Italia e a livello europeo, con crediti ECP per la formazione continua.

Docenti: Simone Gatto · Sara Bramato · Tea Baldini
Anastasio · Elena Girola · Flavia Santillo



Qui ed Ora

Il percorso comincia dalla qualità con cui siamo qui, adesso.

Domande · aspettative · organizzazione personale

Prossimo passo: definire insieme la tua continuità di pratica e tirocinio.